

# Ein Schüler fragte seinen Meister...

32 Zengeschichten  
Illustriert von Irene Nemeth



BERNHARD MOESTL

# Inhalt

Innen oder außen? ..... 03  
 Werde ein See ..... 04  
 Eine Tasse Tee ..... 06  
 Der Katzenliebhaber ..... 07

Der König der Lüfte ..... 08  
 Leiden ..... 09  
 Das Geschenk ..... 10  
 Durchreise ..... 13

Das Bankett ..... 14  
 Das Geheimnis ..... 16  
 Loslassen ..... 17  
 Himmel und Hölle ..... 18

Die Taube ..... 19  
 Der Axtdieb ..... 21  
 Eine Tasse Wasser holen ..... 22  
 Unnütz ..... 23

Sieh die Gänse! ..... 24  
 Der Reisebericht ..... 25  
 Befreiung ..... 26  
 Entspannung ..... 28

Gott finden ..... 29  
 Das geht vorbei ..... 30  
 Aber... ..... 31  
 Der Dieb und der Mond ..... 32

Die Schale ist voll! ..... 33  
 Die Raucher ..... 35  
 Wie lange? ..... 36  
 Das gebrochene Herz ..... 37

Höre auf die Botschaft ..... 38  
 Die Möwe ..... 39  
 Wiedergeburt ..... 40  
 Sterben ..... 41

Autoren ..... 42

© Inhalt:  
 Bernhard Moestl  
 © Illustrationen:  
 Irene Nemeth



# Innen oder außen?

Meister Hogan sagte zu einem Mönch:  
„Sieh dir diesen Felsbrocken an. Ist er in  
deinem Geist oder außerhalb?“

Der Mönch antwortete: „Nach buddhistischer  
Lehre ist alles Projektion des Geistes, also  
nehme ich an, dass er in meinem Geiste ist.“

Hogan sagte: „Ist es nicht beschwerlich,  
solch einen schweren Stein mit dir  
herumzuschleppen?“



# Werde ein See

Ein alternder Meister war der Beschwerden seines Schülers müde. Eines Morgens schickte er ihn los, etwas Salz zu besorgen.

Als der Schüler zurückkam, bat der Meister ihn, eine Handvoll Salz in ein Glas Wasser zu mischen und dies dann zu trinken.

„Na, wie schmeckt es dir?“ fragte der Meister.  
„Bitter“, sagte der Schüler und verzog sein Gesicht.

Der Meister lachte und bat dann den jungen Mann, eine gleiche Handvoll Salz in den nahen See zu mischen. Die beiden gingen schweigend zum See und nachdem der Schüler seine handvoll Salz in das Wasser gemischt hatte, sagte der alte Mann, „nun trinke aus dem See.“

Wieder fragte der Meister: „Wie schmeckt es?“  
„Frisch“, sagte der Lehrling.  
„Hast Du das Salz geschmeckt?“, fragte der Meister.

„Nein“, sagte der junge Mann.

Darauf saßen sie beisammen und der Meister erklärte dem jungen Mann leise:

„Der Schmerz des Lebens ist reines Salz, nicht mehr, nicht weniger. Die Menge der Schmerzen im Leben bleibt genau gleich. Jedoch ist die Menge der Bitterkeit, die wir schmecken abhängig vom Kontext, in dem wir den Schmerz fühlen. Wenn Du also Schmerzen fühlst, ist das einzige, was Du machen kannst, deinen Sinn für die Dinge zu vergrößern.

Hör auf ein Glas zu sein. Werde ein See.“



# Eine Tasse Tee

Zu einem alten Zen-Meister kam ein junger Zen-Schüler. Der Meister empfing ihn in seiner Klosterzelle und fragte: »Warst Du früher schon einmal bei mir?« Der Jüngling verneinte. »Gut,« sprach der Meister, »dann trink erst einmal eine Tasse Tee.« Damit entließ er ihn.

Wenig später ließ sich ein zweiter Schüler beim Meister melden. Auch ihm stellte dieser die gleiche Frage, wie dem ersten. »Ja,« sagte der Schüler, »vor einem Jahr war ich schon einmal bei Euch.« »Gut,« sprach der Alte, »dann trink erst einmal eine Tasse Tee.«

Das beunruhigte den Vorsteher des Klosters.

»Meister,« sagte er, »ich verstehe das nicht.

Ihr fragtet die beiden Novizen, ob sie schon einmal hier gewesen seien. Der eine sagte nein, der andere ja; doch beide erhielten die gleiche Antwort.

Was habt Ihr damit gemeint?«

»Klostervorsteher!« rief der Meister. »Ja?« erwiderte der. »Trink erst einmal eine Tasse Tee!«



# Der Katzenliebhaber

Eines Tages bat ein reicher Katzenliebhaber einen berühmten Zen-Maler um ein Katzenbild. Der Meister war einverstanden und ersuchte den Mann, in drei Monaten wiederzukommen. Er tat wie geheissen, wurde aber wieder und wieder vertröstet, bis schließlich ein ganzes Jahr vergangen war.

Da der Mann immer mehr drängte zog der Meister schließlich einen Pinsel hervor und zeichnet mit Anmut und Leichtigkeit in einem einzigen Strich eine Katze - das schönste Bild, das der Mann je gesehen hatte.



Erst staunte er. Dann wurde er wütend. „Du hast doch bloß dreißig Sekunden gebraucht, um diese Katze zu zeichnen! Warum ließest du mich dann ein Jahr warten?“, fragte er. Wortlos öffnete der Meister einen Schrank. Heraus fielen tausende von Katzenzeichnungen.

# Der König der Lüfte

Ein Mann fand eines Tages ein Adlerei. Da er die Eltern nicht finden konnte legte er es in das Nest einer Henne. Nach einiger Zeit schlüpfte mit den anderen Küken ein kleiner Adler und wuchs zusammen mit diesen auf. Wie sie kratzte er in der Erde nach Würmern und Insekten, gluckerte und gackerte und war überzeugt, er wäre eines dieser Küken aus dem Hinterhof. Ab und an hob er wie seine Artgenossen die Flügel, um ein kleines Stück zu fliegen.

Die Jahre vergingen und der Adler wurde alt. Da sah er eines Tages hoch über sich einen Vogel im wolkenlosen Himmel. Anmutig und hoheitsvoll schwebte der durch die heftigen Windströmungen, nur ab und an mit seinen kräftigen, goldenen Flügeln schlagend. Ehrfürchtig blickte der alte Adler empor. »Wer ist das?« fragte er seinen Nachbarn. »Das ist der Adler. Der König der Lüfte!« antwortete dieser. »Aber du und ich, wir sind von einer anderen Art.«

Manchmal noch dachte der Adler voller Sehnsucht an den prächtigen, majestätischen Vogel. Doch kurz darauf verstarb er in dem Glauben, eines der Küken aus dem Hinterhof zu sein.

# Leiden

Ein bereits älterer Mönch kam zu einem Zen-Meister und sagte:

»Ich habe in meinem Leben eine Vielzahl von spirituellen Lehrern aufgesucht und nach und nach immer mehr Vergnügungen aufgegeben, um meine Begierden zu bekämpfen. Ich habe lange Zeit gefastet, jahrelang mich dem Zölibat unterworfen und mich regelmäßig kasteit. Ich habe alles getan, was von mir verlangt wurde, und ich habe wahrhaft gelitten, doch die Erleuchtung wurde mir nicht zuteil. Ich habe alles aufgegeben, jede Gier, jede Freude, jedes Streben fallen gelassen. Was soll ich jetzt noch tun?«

Darauf erwiderte der Meister:  
»Gib das Leiden auf!«



# Das Geschenk

Eines Tages kam ein junger Schwertkämpfer zu einem Meister, der bis dahin unbesiegt gewesen war. Fest entschlossen, den großen Meister zu bezwingen nahm er sich vor, den ersten Schlag seines Gegners abwarten und diesem dann mit blitzartiger Geschwindigkeit einen Stoß versetzen. Bisher war noch kein Gegner über den ersten Schlag hinausgekommen.

Ohne auf den Rat seiner besorgten Schüler zu hören, akzeptierte der alte Meister die Herausforderung zum Kampf. Beide gingen in Stellung und der junge Krieger begann, den Meister wüst zu beschimpfen, bewarf ihn mit Schmutz und spuckte ihm ins Gesicht. Stundenlang ereiferte er sich an den schlimmsten Flüchen und Beleidigungen.

Doch der Meister stand nur bewegungslos da. Schließlich hatte sich der junge Krieger verausgabt. Er sah ein, dass er geschlagen war, und zog beschämt von dannen.

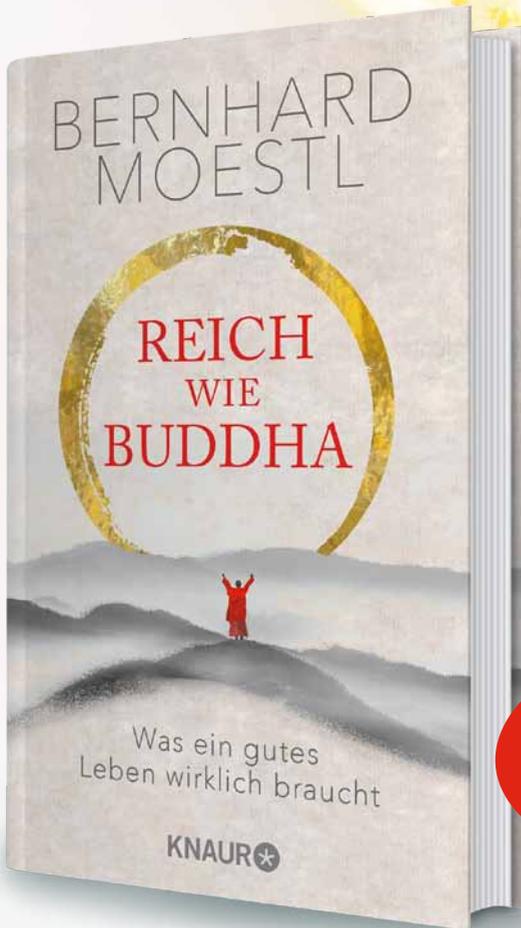
Enttäuscht, weil ihr Meister den überheblichen Herausforderer nicht zurechtgewiesen hatte, versammelten sich seine Schüler um ihn und baten um eine Erklärung. »Meister, wie konntet Ihr solch eine Schmach über Euch ergehen lassen? Und wie kam es, dass er ohne zu kämpfen von dannen zog?«

»Wenn jemand kommt, um dir ein Geschenk zu geben und du nimmst es nicht an«, antwortete der Meister, »wem gehört dann das Geschenk?«



# Buddhas Weisheit für ein erfülltes Leben

Das neue Buch von Bernhard Moestl



**Ab sofort  
erhältlich!**

# Durchreise

Ein junger Mönch reiste durch sein Land und besuchte einen Zen-Meister, der berühmt war für seine große Weisheit. Der Meister lebte in einer bescheidenen Hütte, die nur aus einem einzigen Raum bestand. Die Einrichtung bestand bloß aus einem Tisch und einer Bank.

Verwundert fragte der junge Mönch: »Meister, wo sind deine Möbel?« »Wo sind denn deine?« fragte der Meister zurück. »Meine?« fragte der junge Mann überrascht. »Aber, ich bin doch nur auf der Durchreise!«

»Ich auch,« antwortete der Meister, »ich auch.«



# Das Bankett

Eines Tags wurde Meister Ikkyu vom Kaiser zu einem Bankett eingeladen. Ärmlich bekleidet wie er es immer war, begab er sich zum Schloss. Doch als er durch das Haupttor gehen wollte, wurde er von den Wächtern aufgehalten: »Wer bist du und was willst du?« »Ich bin Ikkyu der Zen-Mönch, und ich bin vom Kaiser zum Essen geladen.« Die Wächter lachten ihn aus: »Was? Du sollst der berühmte Meister Ikkyu sein? Du lügst! Du bist doch nichts weiter als ein armseliger Bettler, also verschwinde von hier.«

Ikkyu ging zurück in seine Hütte. In einer Truhe hatte er einen wunderschönen Kolomo von früher aufbewahrt, den er noch nie getragen hatte. Er nahm das Gewand, zog es an und ging zurück zum Schloss. Die Wächter am Eingang sahen ihn schon von weitem kommen.

»Hier kommt ein wichtiger Gast, das ist sicher Meister Ikkyu, der vom Kaiser zum Essen geladen wurde.« Ohne sie eines Blickes zu würdigen schritt Ikkyu an den Wächtern vorbei, die sich tief verneigten. Er begab sich zum Saal,

in dem das Bankett bereits begonnen hatte und wurde vom Kaiser mit Freude empfangen.

Doch statt sich zu setzen, entkleidetet er sich bis er ganz nackt war, legte die Kleider auf seinen Sitz und ging zur Tür. Die Anwesenden waren entsetzt. »Ikkyu«, rief ihm der der Kaiser fassungslos nach, »was machst du denn da?«

Da drehte sich der Meister um und antwortete: »Ich bin nur gekommen, um Ihnen meine Kleider zu bringen. Schließlich haben Sie ja nicht mich eingeladen, sondern meine Kleider.«



# Das Geheimnis

Es kam eine junger Mönch zum Meister, um ihn nach dem Geheimnis eines erfolgreichen Lebens zu fragen. Der Meister antwortete: "Mach jeden Tag einen Menschen glücklich!"

Und nach einem kurzen Moment fügte er hinzu: "Selbst wenn dieser Mensch du selbst bist."

Und einen weiteren Augenblick später sagte er: "Vor allem, wenn dieser Mensch du selbst bist."



# Loslassen

Zwei Mönche waren auf der Wanderschaft, als sie eines Tages an einen Fluss kamen. Dort stand eine junge Frau mit wunderschönen Kleidern. Sie wollte den Fluss überqueren, aber da das Wasser sehr tief war, war ihr das nicht möglich, ohne ihre Kleider zu beschädigen. Ohne zu zögern ging einer der Mönche auf die Frau zu, hob sie auf seine Schultern und watete mit ihr durch das Wasser. Auf der anderen Flusseite setzte er sie trocken ab. Nachdem auch der andere Mönch den Fluss durchquert hatte, setzten die beiden ihre Wanderung fort.

Nach etwa einer Stunde begann der eine Mönch den anderen zu tadeln: „Du weißt doch, dass das, was Du getan hast, nicht richtig war, nicht wahr? Du weißt, dass wir keinen nahen Kontakt mit Frauen haben dürfen. Wie konntest Du nur gegen diese Regel verstoßen?“ Der Mönch, der die Frau durch den Fluss getragen hatte, hörte sich die Worte des anderen ruhig an. Dann antwortete er: „Ich habe die Frau vor einer Stunde am Fluss abgesetzt - warum trägst Du sie immer noch mit Dir herum?“

# Himmel und Hölle

Ein Samurai kam zu einem alten Zen-Meister um eine Belehrung über Himmel und Hölle zu erhalten. Der alte Zen-Meister beachtete ihn aber kaum und sagte: „Was willst denn Du über Himmel und Hölle erfahren? Mit Kerlen wie dir verschwende ich doch nicht meine Zeit!“ Der tief beleidigte Samurai zog sein Schwert und schrie: „Für diese Frechheit wirst du sterben!“

Da lächelte der alte Zen-Meister und sagte: „Das ist die Hölle.“ Der Samurai verstand und lächelte auch. Er steckte das Schwert zurück verneigte sich und dankte dem Meister für die Einsicht. „Und das“, sagte der Mönch, „ist der Himmel.“



# Die Taube

Zwei Sucher kamen zu einem Meister und fragten, ob sie bei ihm bleiben und Unterricht nehmen durften. Der Meister wollte sie erst auf die Probe stellen.

Er gab beiden Suchern eine Taube und sagte: „Gehe zu einem Platz, wo dich niemand sieht und töte die Taube.“ Der eine Sucher verschwand ohne Zögern hinter einer Mauer und tötete die Taube.

Der andere Sucher lief den ganzen Tag auf der Suche nach einem Ort, an dem er die Taube ungesehen töten konnte, umher, kam aber schließlich abends mit dem immer noch lebenden Vogel zurück.

Der Meister fragte ihn: „Nun, hast du keinen geeigneten Ort gefunden?“

„Nein, Meister. Es gab nirgendwo einen Ort, an dem ich nicht stets gesehen wurde.“

„Oh, und wer hat dich denn immer gesehen?“ fragte der Meister.

„Die Taube,“ antwortete der Sucher.

# GoAsia!25

VON DELHI NACH KATHMANDU

15.02.-07.03.2025

- 1 Begleite Bernhard Moestl drei Wochen durch Asien
- 2 Nur öffentliche Verkehrsmittel
- 3 Max. acht Kilo Gepäck
- 4 Routenführung durch wenig bereiste Gegenden
- 5 Ein unvergessliches Abenteuer



Details auf [www.moestl.com/goasia25](http://www.moestl.com/goasia25)

# Der Axtlieb

Ein Mann vermisste eines Tages seine Axt. Da er vermutete, dass der Sohn des Nachbarn sie gestohlen hatte, beobachtete er diesen ganz genau. Und wirklich: Sein Gang, sein Blick waren ganz die eines Axtdiebes. Einfach alles, was er tat, sah nach einem Axtlieb aus.

Einige Zeit später fand der Mann die Axt unter einem Bretterhaufen. Am nächsten Tag sah er den Sohn des Nachbarn. Sein Gang war nicht der eines Axtdiebes und auch sein Blick war nicht der eines Axtdiebes. Nichts, was er tat sah nach einem Axtlieb aus.



# Eine Tasse Wasser holen

„Geh' zum Fluss und hole mir eine Tasse Wasser“, sagte der Zen-Meister zu seinem Schüler. Als der Schüler am Fluss die Tasse mit Wasser füllte, sah er eine wunderschöne Frau. Die Frau nahm ihn ebenfalls in Augenschein und mit einem Mal verliebten sie sich unsterblich ineinander. Er zog zu ihr auf das Gut ihrer Familie in einem Dorf und sie bauten ein Haus. Über die Jahre wurden ihnen Kinder geboren. Sie waren glücklich miteinander und ernährten sich von der Landwirtschaft, die sie betrieben.

Eines Tages kam eine Flut. Das Dorf wurde überschwemmt und er musste sich mit seiner Familie auf das Dach des Hauses retten. Da zog ein großer Sturm auf. Seine Kinder wurden eins nach dem anderen vom reißenden Wasser fortgerissen und schließlich ertranken sie darin. Auch seine Frau wurde fortgespült und kam in den Fluten um. Als der Sturm sich legte, saß er einsam und verzweifelt zusammengekauert auf dem Dach seines Hauses. Er starrte in die Luft. Ein Alptraum - nach all den glücklichen und schönen Jahren!

Da legte sich von hinten eine Hand auf seine Schulter. Es war die Hand seines Meisters, der ihn fragte: „Wo bleibst du so lange? Wolltest du nicht bloß eine Tasse Wasser holen?“

# Unnütz

Tschuang-Tse ging mit einem Schüler spazieren, als sie an einem alten, krummen Baum vorbei kamen. Jeder Ast war gewunden und knorrig. Da sagte der Schüler: »Was für ein unnützer Baum! Er ist zu nichts zu gebrauchen!«

Tschuang-Tse antwortete: »Der Baum auf dem Bergkamm ist sein eigener Feind. Den Zinnbaum kann man essen, deshalb wird er abgehauen. Der Lackbaum ist nützlich, deshalb verstümmeln sie ihn. Jedermann weiß, wie nützlich es ist, nützlich zu sein. Niemand scheint zu wissen, wie nützlich es ist, unnütz zu sein.«

Seine Nutzlosigkeit beschützte den Baum. Niemand wollte ihn zu irgend etwas gebrauchen, so wurde er auch nicht abgehauen und lebte bis ins hohe Alter, seine eigene Natur erfüllend.



# Sieh die Gänse!

Eines Tages machte ein Zen-Meister in Begleitung seiner Schüler einen Spaziergang. Einer der Mönche trödelte und blieb zurück. Plötzlich sah er einen Wildgänseschwarm auf- und vorbeifliegen. Er genoss die farbenprächtige Szene, den Anblick ihrer Schnelligkeit und ihr Flügelrauschen.

Der entzückte Mönch rief: »Meister, Meister sieh die Gänse!« Als der Lehrer sich umwandte, war der Vogelschwarm bereits am Horizont verschwunden. »Oh«, sagte der Mönch, »sie sind verschwunden.«

Der Meister kam auf ihn zu, hob seinen Stock und sagte: »Oh, du Unwissender!«, und schlug ihn mit dem Stock. »Sie sind immer hier, sie sind niemals hier.«



# Der Reisebericht

Als Kakua, einer der frühen Zen-Weisen im Japan des 9. Jahrhunderts, von einer Reise durch ferne Länder zurückkehrte, bat ihn der Kaiser zu sich und trug ihm auf, alles zu berichten, was er auf seiner Reise erlebt hatte.

Kakua verneigte sich tief, schwieg lange, nahm die kleine Bambus-Flöte, die er stets bei sich trug, aus der Tasche und spielte einen einzigen Ton, schwieg erneut, verneigte sich noch tiefer als vorher und – ging.

Der Kaiser war ratlos. Aber er bewahrte diesen einen Ton in seinem Herzen. In hohem Alter, so wird berichtet, fand er schließlich die Erleuchtung.

# Befreiung

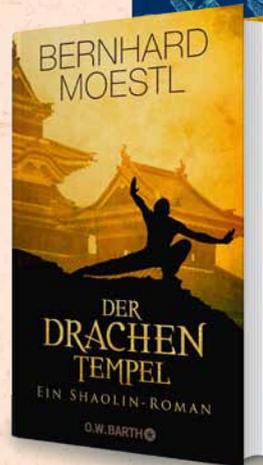
Eines Tages ging ein Schüler zu seinem Meister und fragte ihn: »Meister, wie kann ich mich von dem lösen, das mich an die Vergangenheit heftet?«

Der Meister stand auf, ging zu einem Baumstumpf, umklammerte ihn und sagte: »Was kann ich tun, damit dieser Baum mich loslässt?«



# Vom Leben...

# ...und Reisen



**Erhältlich in Ihrer Buchhandlung.**

BERNHARD MOESTL

# Entspannung



Was machst du, um dich zu entspannen?« fragte der Schüler seinen Meister. »Nichts« erwiderte der Meister. »Wenn ich gehe, gehe ich, wenn ich esse, esse ich, und wenn ich schlafe, schlafe ich.

»Das tun doch alle« meinte der Schüler darauf.  
»Eben nicht!« antwortete der Meister.

# Gott finden

Ein Meister saß am Ufer eines Flusses, als er von einem jungen Mann in seiner Meditation gestört wurde. Der junge Mann kniete nieder und sagte: »Meister, ich will euer Schüler werden.«  
»Weshalb?« fragte der Meister. »Weil ich Gott finden will.«

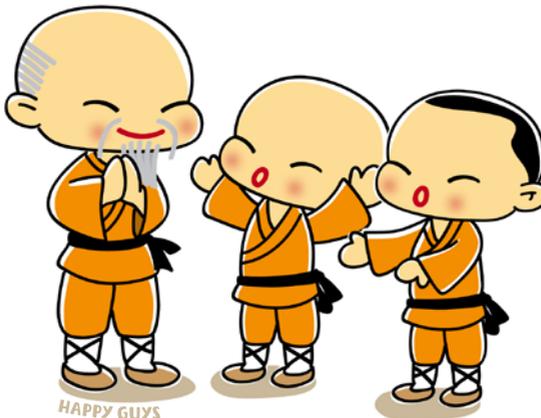
Da sprang der Meister auf, packte den jungen Mann am Genick, zerrte ihn zum Fluss und stieß seinen Kopf unter Wasser. Nach einer Weile ließ er den jungen Mann los und zog ihn aus dem Fluss. Der junge Mann spie das Wasser aus und fing an zu husten. Wenig später hatte er sich beruhigt.

»Was wolltest du am meisten, als ich dich unter Wasser hielt?« fragte der Meister. »Luft«, antwortete der junge Mann. »Gut«, sagte der Meister. »Geh wieder dorthin, wo du hergekommen bist, und komm zu mir zurück, wenn du Gott genau so sehr willst wie du eben Luft wolltest.«

# Das geht vorbei

Ein Schüler der Meditation kam zu seinem Meister. Er sagte: „Meister, meine Meditation ist schrecklich! Meine Beine tun mir weh, mein Rücken ist ein einziger Knoten, meine Gedanken sind wirr und ich bin immer schlecht gelaunt!“ Der Meister sagte: „Das geht vorbei.“

Eine Woche später kam derselbe Schüler zum Meister. Er sagte: „Meister! Meine Meditation ist wunderbar! Mein Körper ist ganz leicht, Sektperlen in meinem Kopf, mein Herz ist so friedvoll und das Blau des Himmels ist blauer als jemals zuvor.“ Der Meister sagte: „Das geht vorbei.“



# Aber...

Ein Schüler, der nach Jahren der Abwesenheit zurück kam, um seinen alten Meister zu sehen, sprach mit leiser Stimme: »Meister, das Leben liegt mir wie eine Last auf meinen Schultern. Es drückt mich zu Boden und ich habe das Gefühl, unter dem Gewicht zusammenzubrechen.«

»Mein Sohn«, sagte der alte Mann lächelnd, »Das Leben ist leicht wie eine Feder.« »Bei aller Demut, Meister, hier musst du irren. Ich spüre mein Leben wie eine Last von tausend Pfund auf mir. Sag, was kann ich tun?«

»Wir selbst sind es, die uns Last auf unsere Schultern laden«, antwortete der Meister.  
»Aber...« begann der Schüler. Da hob der alte Mann die Hand und sprach: »Dieses ‚Aber‘, mein Sohn, es wiegt alleine tausend Pfund.«

# Der Dieb und der Mond

Zen-Meister Ryokan führte ein sehr einfaches Leben in einer kleinen Hütte am Fuße eines Berges. Eines Abends durchwühlte ein Dieb die Hütte, musste jedoch feststellen, dass nichts zum Stehlen da war. Ryokan kam nach Hause zurück und ertappte ihn.

»Du bist wohl einen langen Weg gegangen, um mich zu besuchen«, sagte er zu dem Vagabunden, »und du sollst nicht mit leeren Händen weggehen. Bitte, nimm meine Kleider als Geschenk.« Der Dieb war verblüfft. Er nahm die Kleider und machte sich davon.

Ryokan saß nackt da und betrachtete den Mond. »Armer Kerl«, murmelte er, »ich wollte, ich könnte ihm diesen wunderschönen Mond geben.«



# Die Schale ist voll!

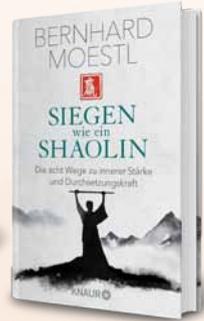
Einst empfing Meister Nan-In einen Lehrer der Philosophie. Nan-In schenkte ihm zur Begrüßung Tee ein, doch als die Schale voll war, goss er einfach weiter. »Halt!«, rief der Lehrer, »Die Schale ist voll! Mehr geht nicht hinein!«

Nan-In antwortete: »So wie diese Schale Tee bist auch du voll mit deinen eigenen Ansichten. Ich kann dich nicht Zen lehren, bevor du nicht deine Schale geleert hast.«



# Shaolin für den Alltag

Die Trilogie



Der Klassiker



Für Eltern



# Die Raucher

Ein Zen Meister hat zwei Schüler, die jeden Tag im Klostergarten mehrere Stunden Geh-Meditation üben. Da beide starke Raucher sind überlegen sie, ob sie dabei nicht rauchen könnten. Schließlich wären sie ja im Freien. Sie beschließen, den Meister zu fragen.

Als sie sich am nächsten Tag im Garten zur Meditation treffen hat einer der beiden eine brennende Zigarette im Mund. Der andere wird wütend und sagt: »Der Meister hat es verboten, kümmerst Dich das denn nicht?« »Mir hat er es doch erlaubt!« »Oh, wie ungerecht! Mir hat er es verboten und ist furchtbar wütend geworden.« »Was hast Du ihn denn gefragt?« »Ich habe ihn gefragt, ob ich beim Meditieren im Garten rauchen darf. Da ist er wütend geworden und hat mich mit dem Stock geschlagen.«

»Ach so! Ich habe gefragt, ob ich beim Rauchen meditieren kann. Da hat er sich gefreut. Wenigstens meditierst Du!«

# Wie lange?

Ein junger Mann suchte einen Zen-Meister auf:  
„Meister, wie lange wird es dauern, bis ich Befreiung erlangt habe?“ „Vielleicht zehn Jahre“, entgegnete der Meister.

„Und wenn ich mich besonders anstrenge, wie lange dauert es dann?“, fragte der Schüler. „In dem Fall kann es zwanzig Jahre dauern“, erwiderte der Meister.

„Ich nehme aber wirklich jede Härte auf mich. Ich will so schnell wie möglich ans Ziel gelangen“, beteuerte der Mann. „Dann“, erwiderte der Meister, „kann es bis zu vierzig Jahren dauern“.



# Das gebrochene Herz

Einst wurde ein Zen-Meister gefragt, ob ein gebrochenes Herz je wieder lieben könne. Der Weise antwortete: »Ja, das kann es!«

Diese Antwort gefiel dem Fragenden nicht und er stellte höhnisch die nächste Frage: »Habt Ihr jemals versucht, aus einem gebrochenen Glas Wasser zu trinken?«

Lächelnd antwortete der Weise: »Hast du je aufgehört Wasser zu trinken, nur weil ein Glas zerbrochen ist?«

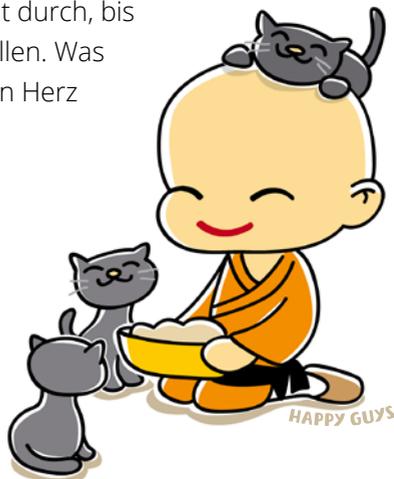


# Höre auf die Botschaft

Ein Reisender kam in ein Kloster, um einen Meister zu hören. Nach einer Weile sprach er zu einem der anderen Schüler: »Ich bin weit gereist, um diesem Meister zu lauschen. Aber jetzt, wo ich ihn höre, finde ich seine Worte ganz gewöhnlich.«

Der Schüler antwortete: »Höre nicht auf seine Worte. Höre auf seine Botschaft.« »Und wie macht man das?«

»Halte dich an einen Satz, den er sagt. Schüttele ihn dann gut durch, bis alle Wörter herausfallen. Was übrig bleibt, wird dein Herz entflammen.«



# Die Möwe

Eine Möwe hatte sich einen prächtigen Fisch aus dem Meer geholt und erhob sich damit in die Lüfte. Die anderen Möwen erblickten den Leckerbissen und verfolgten sie. Sie wollten ihr den Fisch abjagen und griffen die Möwe an. Immer wieder hackten sie mit ihren spitzen Schnäbeln auf sie ein, bis sie den Fisch los ließ.

Die Verfolger stürzten sich auf den herabfallenden Fisch und kämpften erbittert um die Beute. Die Möwe stieg immer höher und ließ sich vom Wind tragen. Sie genoss die plötzliche Ruhe und den Frieden.

# Wiedergeburt

Einige Würdenträger der Stadt waren in einem Zen Kloster zu einem einfachen Mahl geladen. Um den Zen Meister zu beeindrucken, unterhielten sie sich über höchst spirituelle Themen, über Wiedergeburt und Karma.

Schließlich ergriff der Bürgermeister das Wort: „Verehrter Meister, uns würde vor allem Ihre Meinung zum Thema Wiedergeburt interessieren“.

Der Meister schaute von seinem Teller auf und sagte: „Haben Sie schon gekostet? Der Rettich schmeckt ausgezeichnet.“



# Sterben

Kurz bevor Zenmeister Ninakawa starb besuchte ihn ein anderer Zen-Meister, Ikkyu. »Soll ich dich anleiten?« fragte Ikkyu. Ninakawa erwiderte: »Ich kam alleine hierher und ich gehe alleine wieder weg. In welcher Weise könntest du mir dabei helfen?«

Ikkyu antwortete: »Wenn du denkst, dass du wirklich gekommen bist und jetzt wirklich gehst, wenn du denkst, dass du kommst und gehst, dann irrst du dich. Erlaube mir, dir den Weg zu zeigen, wo es kein Kommen und kein Gehen gibt.«

Mit diesen Worten hatte Ikkyu den Weg so klar beschrieben, dass Ninakawa lächelte. Ohne ein Wort zu sagen nickte er und verstarb.



# Die Autoren



Mit 15 Büchern, die in 13 Sprachen übersetzt wurden, zählt SPIEGEL-Bestsellerautor **Bernhard Moestl** zu den erfolgreichsten Autoren im deutschsprachigen Raum. Jahrelange Aufenthalte in Asien, wo der ausgebildete Fotograf die Kampfkunst der Shaolin-Mönche studierte, inspirierten ihn zu seinem ersten Sachbuch „Shaolin“, das über 500 Wochen lang auf den internationalen Bestsellerlisten stand. Heute gibt er sein umfangreiches Wissen rund um das Thema Bewusstsein und Leadership als Seminarleiter und Lehrbeauftragter an verschiedensten Bildungseinrichtungen weiter.

[www.bernhardmoestl.com](http://www.bernhardmoestl.com)



**Irene Nemeth** war bereits früh von der Möglichkeit fasziniert, zeichnerisch eigene Welten und Charaktere zu erschaffen. Daher spezialisierte sie sich nach dem Design-Studium in Wien im Rahmen ihrer Tätigkeit als freie Illustratorin auf Illustrationen mit einer fröhlichen, positiven Bildsprache. Zu ihrem Stil inspiriert wurde sie durch lange Aufenthalte in Asien, wo sie das Konzept der Reduktion und Einfachheit kennen lernte. Irene möchte mit ihren Arbeiten vor allem Glücksmomente für den Betrachter schaffen.

[www.irenenemeth.com](http://www.irenenemeth.com)

# 8 Wege, die Welt zu verändern

Das neue Buch von  
Bernhard Moestl



**Ab sofort im  
Buchhandel!**

BERNHARD MOESTL